



暮らしの保健室 in 二子玉川

「病院に行くほどではないけれど、ちょっと相談してみたいことがある」「健康に関するお話を聞きたい」「外出のきっかけがあるといいな」
そんな方はぜひご参加ください。

暮らしの保健室で皆さまのご参加をお待ちしております。
毎月第1・第2・第4火曜日に開催しています。

【会場】二子玉川ライズプラザモールのロイヤル入居相談室前
【参加費】無料

- ・申し込み不要・飲料、スマホ持参、どなたでもご参加ください。
- ・体温が**37.5度以上の方**はご遠慮いただきます。
- ・マスクを着用し、動きやすい服装でご参加ください。
- ・密集を避けるため、少人数での開催といたします。
ご参加ご希望の方はご連絡ください。

6月6日
(火)
14~16時

「知っているようで知らない?! 糖尿病を防いでイキイキ過ごそう!
～後半は、リズム体操でのびのびと身体を動かしましょう～」

プログラム担当：理学療法士/久保 文乃
介護老人保健施設 玉川すばる

6月13日
(火)
14~16時

「排尿トラブルでお困り事はありますか?
～トラブルに効く骨盤底筋体操～」

プログラム担当：看護師/吉川 絵葉
グッド訪問看護ステーション

6月27日
(火)
14~16時

「雨の季節に座ってできるリラックスヨガ
～後半は音楽で気分転換～」

プログラム担当：管理栄養士 倉橋 道代・音楽療法士/日丸 真
ふくろうクリニック等々力



暮らしの保健室 in 二子玉川の LINEの公式アカウント
登録はコチラから ⇒

各回ともプログラム終了後に、医療や暮らしに関する事やスマホの操作の相談などもお受けします!
お気軽にお声かけください。

共催：医療法人社団創福会 ふくろうクリニック等々力
株式会社グッドパートナーズ グッド訪問看護ステーション
医療法人社団白寿会 介護老人保健施設 玉川すばる

社会福祉法人大三島育徳会 二子玉川あんしんすこやかセンター 03-5797-5516

協力：東京ロイヤル株式会社 ロイヤル入居相談室